

# Beweegstimulering op het schoolplein

Het schoolplein biedt dé kans voor het creëren van een rijke speel- en bewegomgeving voor kinderen. Maar hoe zorg je ervoor dat er op het schoolplein voldoende, veelzijdig en intensief bewogen kan worden door alle kinderen? Onderstaande tips dragen bij aan het stimuleren van voldoende, vrij, intensief en gevarieerd bewegen op het schoolplein.

## Beginsituatie

### Kijk naar de kinderen en het schoolplein

*Beginsituatie: Leer van observeren.*

- ➔ Hoe ziet jouw schoolplein eruit?
- ➔ Wat doen kinderen?
- ➔ Hoeveel kinderen bewegen (niet)?
- ➔ Welke kinderen bewegen (niet)?

Met behulp van het **kijkkader** kun jij de huidige situatie van jouw school(plein) in kaart brengen. De tips in deze tipsheet sluiten aan op de verschillende elementen vanuit het kijkkader.



## Van kijkkader naar plan van aanpak

### Structurering

#### 1 Aantal kinderen op het schoolplein

De norm voor de grootte van het schoolplein is ten minste 5m<sup>2</sup> per leerling, waarvan ten minste 2m<sup>2</sup> onverharde speelruimte<sup>1</sup>. Deze norm wordt in de praktijk vaak niet gehaald waardoor er te veel kinderen spelen op een te kleine ruimte. Om kinderen meer ruimte te bieden op het schoolplein zijn dit twee mogelijkheden<sup>2</sup>:



Het gebruik van gescheiden pauzetijden, zodat verschillende groepen na elkaar pauze hebben. Soms geeft het maken van heterogene groepen (groep 3 met groep 6, groep 4 met groep 7, etc.) meer balans in het gebruik van verschillende delen van het schoolplein.



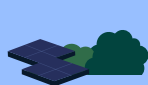
Het gebruik van buitenruimte rondom de school. Zijn er mogelijkheden om iedere dag met een andere groep naar een park, bos of speelzaal in de omgeving van de school te gaan?





## 2 Indeling van het schoolplein

Een gevarieerde inrichting van het schoolplein biedt speelmogelijkheden voor verschillende kinderen (leeftijd, interesses en type spel). Denk daarbij aan afwisseling tussen:



tegels en groen



schaduwplekken en zonnige plekken



actieve speelplekken en rustplekken

Houd ook bij speeltoestellen en spelactiviteiten rekening met verschillende leeftijdsgroepen en voorkeuren<sup>3</sup>.

Een gevarieerde inrichting van het schoolplein draagt ook bij aan de mogelijkheden voor buitenlesactiviteiten<sup>4</sup>. Denk bijvoorbeeld aan beestjes zoeken in de groene zone (biologie).

## 3 Structurering van het schoolplein

Door gebruik te maken van zonering en/of hotspotoosters zorg je voor een betere verdeling van de ruimte voor alle kinderen<sup>2</sup>.

➔ Zonering door middel van (gekleurde) lijnen zorgt voor overzicht op het schoolplein en afbakening van bepaalde spellen. Door meerdere kleine zones te creëren ontstaat ruimte voor meerdere spellen op het schoolplein en vrij spel. Daarnaast zorgt zonering voor meer fysieke veiligheid, de voetbal blijft op het voetbalveld en steppen en karren hebben hun eigen plek. Ook lukt het spel veel beter als daar een bestemde plek voor is.

➔ Met behulp van hotspotoosters worden de populaire plekken beter verdeeld zodat kinderen evenveel kans hebben om een bepaald spel te spelen. Zo kan bijvoorbeeld iedere pauze een andere groep gebruik maken van het voetbalveldje.

## Het spelaanbod en spelbegeleiding

### 4 Los spelmateriaal

Los spelmateriaal zoals springtouwen, scoops en ballen, vergroot de fysieke activiteit. Ook geeft los spelmateriaal kinderen de kans om alleen of in tweetallen te spelen<sup>5</sup>. Om te voorkomen dat spelmateriaal snel kwijt raakt of kapot gaat, kan gebruik worden gemaakt van een uitleensysteem of een buitenspeelkist per klas<sup>6</sup>. Zorg voor reserve spelmateriaal en reserveer budget voor vervanging van het kapotte/kwijtgeraakte spelmateriaal.

### 6 Spelbegeleiding

De aanmoediging van een volwassene zorgt ervoor dat kinderen met meer plezier bewegen en langer in beweging blijven<sup>7</sup>. Daarnaast zorgt een proactieve rol van leerkrachten op het schoolplein ervoor dat er geen incidenten uitgepraat hoeven te worden na het buitenspelen en kinderen weer energiek de klas inkomen. Hierdoor gaat er minder lestijd verloren<sup>6</sup>. Een proactieve rol van een leerkracht houdt in dat een leerkracht<sup>8</sup>:

Enthousiasmeert	Begeleidt	Participeert
Actieve houding, positieve uitstraling, bereikbaar zijn voor kinderen, fysiek en mondeling aanwezig, complimenteaus, aanmoedigen, etc.	Helpen met het opstarten van een (nieuw) spel, spelregels verduidelijken, variaties aanbieden, kinderen uitnodigen en betrekken bij de activiteit.	Deelnemen aan spellen om een impuls te geven aan het spel en spelverloop positief te beïnvloeden.

### 5 Vrij spel & risicovol spel

Bij vrij spel kunnen kinderen hun eigen gang gaan zonder spelregels of richtlijnen. Vrij spel draagt bij aan de fysieke activiteit, de sociale betrokkenheid en het welzijn van kinderen<sup>9</sup>. Daarnaast biedt vrij spel kansen voor risicovol spel. Risicovol spelen houdt in dat kinderen aan de slag gaan met spannende, uitdagende en avontuurlijke activiteiten. Bij deze activiteiten bestaat een risico op een (kleine) verwonding. Het testen en verleggen van grenzen en het overwinnen van angsten staat hierbij centraal<sup>10</sup>.

Met simpele kleine aanpassingen kun je risicovol spel op het schoolplein stimuleren. Denk aan balansborden, coördinatie wip, step stones, etc.<sup>11</sup>. Ook 'loose parts' (materialen zonder vooropgezet speeldoel) op het schoolplein kunnen uitdagen tot risicovol spel. Denk aan autobanden, dozen, planken, doeken, autostoelen, touw, takken, stenen en andere materialen<sup>12</sup>.





## 7 Differentiatie in spellen

Kinderen ontwikkelen hun motorische vaardigheden op hun eigen manier en in hun eigen tempo. Er kan dan ook veel verschil zitten tussen kinderen waardoor de noodzaak ontstaat om rekening te houden met individuele mogelijkheden/capaciteiten<sup>13</sup>. Tijdens het spelen op het schoolplein kan er op drie manieren gedifferentieerd worden, namelijk door het aanpassen van de structuur, het spelmateriaal of de spelregels. Kijk eerst wat de situatie is op het schoolplein (observatie) en bepaal wat je kan aanpassen om ervoor te zorgen dat kinderen op hun eigen niveau kunnen deelnemen.<sup>8</sup>:

Observatie	Mogelijke aanpassingen		
	Structuur	Spelmateriaal	Spelregels
Slechts enkele spelers zijn daadwerkelijk actief.	Meerdere kleine veldjes/groepjes binnen een spel.	Varieer in spelmateriaal, bijvoorbeeld grotere bal om het makkelijker te maken.	Pas de pedagogische regels aan: de sterke speler krijgt een uitdaging, de minder vaardige speler wordt 'beschermd'.
Het spel lukt niet/ het spel lukt niet voor iedereen.	Maak het speelveld kleiner of groter. Pas de wijze van spelen aan	Zorg voor passend spelmateriaal (bijv. low-bounce ballen).	Voorbeeld: Wanneer je het spel weer inkomt kun je nooit de eerste ronde afgaan.
Er is geen mogelijkheid om langdurig actief in het spel mee te doen of om snel terug te keren als je eruit/af bent.	Meerdere kleine veldjes/groepjes binnen een spel of een oefenspel naast het 'finalespel'.	Zorg voor los spelmateriaal waar kinderen in tweetallen of alleen mee kunnen spelen, totdat ze weer het spel in kunnen.	

Bron: Janssen & Mauw<sup>8</sup>.



Proces

## 8 Koppeling met gymles

De link tussen de gymles en het spelen op het schoolplein kan de intensiteit van bewegen en variatie in bewegen vergroten. Tijdens de gymles (evt. op het schoolplein) kunnen bepaalde spellen geoefend worden die kinderen later zelfstandig op het schoolplein kunnen spelen. Tijdens het oefenen van deze spellen kan aandacht worden besteed aan spelvarianties, regels en op welke manier kinderen veelvoorkomende conflicten zelfstandig op kunnen lossen<sup>6</sup>.

## 9 Bewegteam en co-design

Stel een beweegteam samen die de verantwoordelijkheid draagt voor het sport- en beweegbeleid op school, waaronder de inrichting van het schoolplein en de beweegstimulering op het schoolplein. Het beweegteam kan een coördinerende rol pakken in het proces en ondersteunen bij het samenbrengen van alle betrokkenen. Start als beweegteam met het uitvoeren van een observatie op het schoolplein (zie [kijkkader](#)). Herhaal deze observatie halfjaarlijks zodat kwaliteit van het buitenspelen op het schoolplein gemonitord en geëvalueerd wordt.

Het beweegteam kan bestaan uit (vak-)leerkrachten, ouders, kinderen, buurtsportcoaches, pedagogisch medewerkers en MRT-ers.

Betrek kinderen zelf in het proces, zij zijn de belangrijkste betrokkenen. Dit kan met behulp van co-design. In [dit artikel](#) lees je meer over 'co-design with kids'.





## 10 Subsidies

Veel subsidies rondom schoolpleinen zijn lokaal georganiseerd, bijvoorbeeld via de gemeenten en provincies. Via de [Sportsubsidies database](#) (onderdeel van vindsubsidies.nl) kan er op verschillende niveaus en thema's gezocht worden naar subsidies. Er kan ook gefilterd worden op regio.

Daarnaast past een beweegvriendelijk schoolplein ook goed binnen de thema's van de [Brede spuk](#). Deze bedragen zijn voor gemeenten beschikbaar en op lokaal niveau wordt bepaald waar deze bedragen aan worden uitgegeven.

Enkele voorbeelden van landelijke subsidies zijn:

- ➔ [Schoolplein 14](#) van de Cruyff Foundation
- ➔ Subsidie [IVN Groene Schoolpleinenfonds](#)
- ➔ [Groen blauwe schoolpleinen](#)

Daarnaast zijn er andere manieren om kleine investeringen (denk aan los spel materiaal of belijning) te financieren:

- ➔ Oproep aan ouders voor donatie van spel materiaal
- ➔ Aanschaf van tweedehands spel materiaal
- ➔ Goede doelenactie (sponsorloop of flessenactie)

Het is aanbevolen om aanschaf en vervanging van spel materiaal structureel in de begroting op te nemen. Dit geldt ook voor taakuren voor het beweegteam/ werkgroep schoolplein.



## Referenties

[Bekijk de referenties](#)

## Op zoek naar meer informatie en inspiratie?

Hier vind je meer informatie, tips en handvatten om aan de slag te gaan met beweegstimulering op het schoolplein.

[Lees hier meer](#)